Sobriété numérique - 5 astuces pour réduire ton empreinte écologique

Refuser

En refusant de consommer un produit ou un service numérique, tu économises la quantité d'énergie et de matière première qu'ils auraient consommée.

Comment refuser?

- Garde plus longtemps tes appareils.
- Ferme tes onglets inutiles.
- Éteins tes appareils au lieu de les laisser en veille.
- Etc.!

Réduire

Tout le contenu stocké sur Internet, même si tu n'es pas en train de le consulter, engendre des transferts de données entre les serveurs. Tu peux réduire cet impact en repensant ton utilisation.

Comment réduire?

- Baisse la qualité vidéo : passe de 4K à 1080p.
- Supprime les fichiers multimédias inutiles dans le nuage (doublons, GIFs, images floues, etc.).
- Utilise l'IA seulement lorsqu'elle t'est réellement utile.
- Réduis ton temps d'écran.
- Etc.!

Réutiliser

En réutilisant tes appareils et tes fichiers, tu contribues à réduire les impacts liés à la fabrication des appareils neufs et aux transferts de données sur Internet.

Comment réutiliser?

- Donne ou revends ton appareil.
- Ne télécharge pas dix fois le même document.
- Utilise tes « Favoris » pour enregistrer tes sites préférés.
- Etc.!

Réparer

Réparer les objets brisés et mettre à jour les systèmes d'exploitation désuets augmente leur durée de vie et limite les impacts associés aux étapes de fabrication et d'utilisation.

Comment réparer?

- Avant de remplacer un appareil, pense à l'apporter dans un atelier de réparation.
- Fais les mises à jour du système d'exploitation de tes appareils.
- Etc.!

Recycler

Les piles et les métaux lourds des appareils électroniques jetés dans la poubelle polluent l'environnement. Recycler un appareil permet de limiter cet impact.

Comment recycler?

- Dépose tes vieux appareils dans des points de collecte.
- Tu peux aller à l'**écocentre** de ton quartier. Certaines **bibliothèques** proposent également de récupérer tes vieux appareils.
- Recycler un téléphone permet de fabriquer de nouveaux objets sans creuser de nouvelles mines polluantes.
- Etc.!

aprof.ca/i0029

Fait en collaboration avec le Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys.

alloprof